

RECOMENDACIÓNS DE ACTIVIDADES PARA PASAR A CORENTENA. MOBILIDADE ARTICULAR EXERCICIOS DE FORZA

O primeiro que tedes que pensar é que non podedes facer exercicios arriscados na casa porque se vos lesionades habería que acudir a un centro de saúde, e iso é o que temos que evitar.

CANDO FACER O EXERCICIO?

Poñédevos un horario de exercicio ao día. Faremos dese momento a hora de educación física de todos os días.

ONDE FACER EXERCICIO?

Cada quen segundo as súas posibilidades. Se tedes casa e xardín privado, o ideal sería aproveitar as horas de sol e saír da casa.

Se vivides nun piso ou nunha casa sen terreo facede espazo nunha habitación para que poidades movervos sen sufrir accidentes.

Recordade que o primeiro é a seguridade. Habilita a túa zona de exercicio. Pensade primeiro o que ides facer e se é posible nese espazo.

QUE EXERCICIOS PODEMOS FACER?

AVISO IMPORTANTE: *Non fagades os exercicios da mesma maneira que os vedes na rede. As actividades teñen que adaptarse á persoa, baixade ou subide a intensidade do exercicio segundo as vosas características.*

As veces hai que variar o exercicio, por exemplo non todos podemos facer flexións no chan apoiando os pés e as mans (fondos). Algúns teremos que apoiar os xeonllos. É importante a postura do corpo durante a realización dos exercicios, vixiade ter as costas rectas.



Para facer a diario:

- Exercicios de mobilidade articular.
Antes de iniciar a actividade máis intensa, comezaremos realizando movementos de todas as articulacións en todas as posicións posibles. Non debemos forzar o xesto (non son estiramentos)
<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

Os exercicios aeróbicos da anterior entrada seguen sendo recomendables facelos con certa asiduidade (4-5 veces por semana). E máis nesta situación na que estamos, na que temos pouco movemento continuado. Os seguintes exercicios poden complementarse cos anteriores.

EXERCICIOS DE FORZA:

Non só os exercicios aeróbicos son necesarios para unha boa saúde. As actividades de forza manteñen a estabilidade de corpo, melloran a súa funcionalidade, aumentan a densidade ósea, prevén enfermidades...

- **COMO FACELOS?**

Na casa podemos facer exercicios de forza co noso propio corpo; usando algunha estrutura como cadeiras, mesas ou a propia parede para empurrala; se temos cintas elásticas tamén podemos aproveitalas. Non é necesario usar pesos mortos para mellorar a forza.

Non é posible dar unha receita xeral para todo o mundo porque cada un de nos terá diferentes capacidades. Como xa comentei anteriormente temos que buscar a adaptación do exercicio a nós e non ao revés.

Por exemplo, se un exercicio parécenos demasiado fácil cos dous brazos, tentaremos facelo só con un. Se tes un peso excesivo ou obesidade non fagas exercicios de salto e alto impacto, comeza por algo máis sinxelo, as estruturas do corpo como as articulación sofren máis que nunha persoa que está no seu peso.

Se tedes compañía na casa, moitos dos exercicios de forza poden facerse en parella. Ben ao mesmo tempo ou ben usando a resistencia doutra persoa.

- **QUE PARTES DO CORPO TRABALLO?**

Non te adiques só a un grupo muscular. Se dividimos o corpo en tres partes: tronco/pescozo; extremidades inferiores; extremidades superiores.

Deberías traballar todas as partes. Esta é unha división que ás veces non corresponde coa realidade, xa que hai moitos exercicios onde traballamos diferentes partes á vez.

- **QUE EXERCICIOS FACER?**

Faremos exercicios de todos os grupos musculares, pois a forza dos músculos dunha parte do corpo teñen que estar compensados pola outra parte. Por exemplo se decido facer flexións (remo) agarrado a os laterais do marco da porta (FIGURA 1. ollo coas mans), para compensar terei que facer exercicios co movemento contrario: extensións ou pranchas (FIGURA 2).



FIGURA 1
REMO NA
PORTA



REMO
NUNHA
COLUMNNA

FIGURA 2
PRANCHA
CON APOIO
DE MANS



Podemos facer **sentadillas**, non cerredes demasiado o ángulo do xeonllo, mellor **semisentadillas**: <https://www.youtube.com/watch?v=80dKqPruEMo>

Fondos: <https://www.youtube.com/watch?v=ebSgolEARks>

Pranchas: <https://www.youtube.com/watch?v=jhLbPejQ2yk>

Abdominais: <https://www.youtube.com/watch?v=tiTDIaBIWqU>

Combinación de exercicios: <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

<https://www.youtube.com/watch?v=CrvjsZ22p3k>



- **CANTAS REPETICIÓNS OU CANTO TEMPO?**

O mesmo que comentei cando falamos de “como facelos?”, aquí teremos que buscar a nosa propia receita. Non fagades excesivas repeticións, con 10 ou 15 repeticións bastarán, nin exercicios que soamente poidades facer unha vez. Tentade non rematar cada exercicio excesivamente esgotados. Tomádevos un respiro de 1 ou 2 minutos e volvede a repetilo. Se intercambiades grupos musculares o repouso pode rebaixarse.

Na rede aparecen exercicios isométricos (son aqueles onde mantemos a postura), neste tipo de actividade teredes que controlar o tempo de execución. Non fagades posicións moi prolongadas, 10 ou 20 segundos é suficiente.

IMPORTANTE: COIDADOS COS RETOS VIRAIS. TEMOS QUE ESCOITAR AO NOSO CORPO. Se un exercicio e demasiado esixente non deberíamos facelo. Mellor quedar con enerxía para o día seguinte.

